

PLANNING DE RENTRÉE 2026

cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h10 - 9h55 Renforcement Musculaire	9h15 - 10h30 Yoga Vinyasa	9h - 9h45 Body Sculpt	9h - 10h00 Vinyasa Yoga	9h - 9h45 Biking	9h - 9h45 Cross Training
10h - 10h45 Pilates	10h45 - 11h30 Pilates	10h - 10h45 Stretching	12h - 12h45 Pilates Biking	10h - 10h45 Body Sculpt	9h50 - 10h35 Renforcement Musculaire
12h15 - 13h Renforcement Musculaire	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	12h50 - 13h35 Body Sculpt	12h - 12h45 Cross Training	11h - 12h Vinyasa Yoga
13h - 13h45 Stretching	12h50 - 13h20 Abdos - Fessiers	13h - 13h45 Pilates	18h - 18h45 Biking	13h00 - 13h30 Abdos - Fessiers	14h00 - 14h45 Pilates
18h - 18h45 Cross Training	18h00 - 18h45 Pilates	18h30 - 19h Abdos - Fessiers	18h - 18h45 Renforcement Musculaire	13h30 - 14h15 Pilates	14h50 - 16h Vinyasa Yoga
18h30 - 19h15 Biking	18h50 - 19h35 Renforcement Musculaire	19h05 - 19h50 Pilates	18h50 - 19h35 Body Sculpt	18h - 19h15 Hatha Yoga	DIMANCHE
18h50 - 19h30 Body Sculpt	19h45 - 21h00 Vinyasa Yoga	20h - 20h45 Zumba	19h00 - 19h45 Biking		9h30 - 10h15 Body Sculpt
19h30 - 20h15 Biking			20h - 20h45 Zumba		10h20 - 11h05 Cross Training
19h40 - 20h25 Pilates					11h10 - 11h40 Abdos - Fessiers
20h30 - 21h30 Vinyasa Yoga					



ESSENTIEL
FITNESS

